

Zeitschrift: BKGV-Information
Herausgeber: Berner Kantonalgesangverband
Band: - (2006)
Heft: 71

Rubrik: Musikkommission BKGV

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auszüge aus "Guete Morge" und "Chorische Stimmbildung"

Von Romy Dübener, Mitglied Musikkommission BKGV, Expertin

Teil 1

Lockern und Bewegen

Mit langsamen (in Zeitlupe), sanften Bewegungen den Körper von der Fusssohle bis zum Kopfende "öffnen". ("es atmet uns")

Die Müdigkeit abschütteln wie ein "nasser Hund"

Knie- Wippe

Kopf leicht nach vorn geneigt, von der einen Seite auf die andere drehen
Schulterkreisen

Flanken- und Rückenmuskulatur massieren

Mit den Fingerkuppen das Brustbein, das Gesicht und den Kopf "chlöpferle"

Dehnen des ganzen Körpers ("Schlafhaut" ausziehen)

Dehnen (nicht strecken) der Arme und der Finger. Weitet die Handflächen, durchblutet sie optimal und macht sie durchlässig für klangliche Empfindungen.

Haltung

Die Übungen sind mit der entsprechenden Atmung auszuführen. Grundsätzlich ist jede Bewegung vom Körper weg mit Einatmung, jede Bewegung zum Körper zurück mit Ausatmung verbunden. Die Einatmung erfolgt reflektorisch, d. h., dass gar nicht daran gedacht werden muss.

Für den Schultergürtel und die Streckung der Wirbelsäule: Auf einfließendem Atem den gestreckten Arm seitwärts aufwärts heben, Handflächen schauen nach oben, bis der Arm die Verlängerung des Körpers bildet; mit der Ausatmung den Arm wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückführen; auf dem nächsten Einatemimpuls den anderen Arm heben.

Für die Zwerchfellränder: Leichte Grätschstellung; die Arme in die Hüften stützen, dann Drehen des Oberkörpers aus den Hüften nach links und rechts, wobei der Atem immer auf einer Seite ausgeblasen wird, und auf der anderen wieder einfließt.

Für die Halswirbelsäule und den Nacken: Den Hinterkopf hochziehen; auf einfließendem Atem den Kopf weit in den Nacken zurücklegen und den zurückgelegten Kopf zur linken Schulter zu bewegen; dort den Atem ausblasen; auf der nächsten Einatmung den Kopf zur rechten Schulter rollen, ohne ihn zu heben; dort den Atem wieder ausblasen.

Für die tieferen Teile der Wirbelsäule: Ausatmen und den Oberkörper vorfallen lassen; auf den Atemimpuls warten; auf einfließendem Atem den Oberkörper aufrichten. (Vorstellung: der Atem fließt durch zwei Rohrleitungen über den Rücken zur Körpermitte in die Nierengegend).

Gegen Hohlkreuz und Rundrücken, für die Streckung und Elastizität der Wirbelsäule:

Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen und versuchen, mit der ganzen Wirbelsäule Kontakt zur Wand zu finden. Mit den Füßen so weit von der Wand wegrücken, bis der Kontakt gelingt. Dann die Beine um kleine Stückchen näher zur Wand ziehen, ohne den Wandkontakt aufzugeben. Das Übungsziel ist erreicht, wenn die Beine fast bei der Wand stehen, ohne dass sich die Wirbelsäule in irgend einem Bereich von der Wand gelöst hat.

Quelle: „Unsere Stimme“ II – Heinrich von Bergen

„Der erfahrbare Atem“ – Ilse Middendorf

„Chorische Stimmbildung“ - Kurt Hofbauer